

Q3：如何計算自己一天所需飲水量？

A3：水量計算靠自己

水是人體生命的泉源，體內有 60%到 70%是由水構成，並且亦有 90%的水存於血液當中並協助養份的運輸、促進新陳代謝、調節體溫、潤滑關節、構成消化酵素，以及協助體內的廢物排出等。且已證實人若缺乏水分 3~7 天內就會漸漸步入死亡，由此可知水對於人體的重要性及影響，因此必須隨時補充足夠的水分，才能維持體內的運作。

根據衛生福利部顯示，下列有簡易的水分計算公式，可簡略的計算人一天所需要的水分。

年齡	每日飲水量(ml)
學齡期兒童 (7-12 歲，20 公斤以上適用)	體重 (公斤) x 50-60 (每日上限約為 2400 ml)
青少年與成人時期 (13-18 歲，50 公斤以上適用)	體重 (公斤) x 30-35 (每日上限約為 3500 ml)

(資料來源：衛生福利部－豐原醫院；衛生福利部國民健康署－健康九九網站)